



Japanisches Udon-Curry

mit Miso-Austernpilz-Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Auch in Japan liebt man Currys. Wie das schmeckt? Na, lecker natürlich! Wenn feine Udon-Nudeln mit einer mild-aromatischen Curry-Miso-Sauce und einem gebratenen Pak-Choi-Austernpilz-Gemüse vereint werden, gibt es garantiert keine traurigen Gesichter oder hungrige Mägen!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 2 Pak Choi
- 2 Packungen Austernpilze
- 4 Bio-Eier ³
- 300g Udon-Nudeln ¹
- 2 Päckchen Misopaste ^{1,6}
- 3 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 515kcal, Fett 13.7g, Kohlenhydrate 71.7g, Eiweiß 22.4g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen und sehr fein würfeln schneiden. Die **Karotten** schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Den **grünen** und **weißen Teil des Pak Choi** getrennt in dünne Streifen schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und halbieren oder vierteln. In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und die **Eier** darin in ca. 7Min. hart kochen. Abgießen und kalt abschrecken.



4. Curry ansetzen

Die **Misopaste** in das abgeschöpfte **Nudelwasser** geben und gut verrühren. Das **Gemüse** in der Pfanne mit 2EL Mehl bestäuben und langsam die **Miso-Flüssigkeit** dazugeben. Gut rühren, damit keine Klumpen entstehen. Dann die **grünen Pak-Choi-Streifen** unterrühren.



2. Gemüse braten

In einem mittleren Topf 2L Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Die **Zwiebeln**, die **Karotten**, die **weißen Pak-Choi-Streifen** und die **Pilze** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl sowie je 1-2 kräftigen Prisen Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 4-8Min. braten, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist. Die Hitze reduzieren und ca. 2EL Wasser hinzufügen, damit nichts anbrennt.



5. Curry würzen

Das **Gemüse** nach Geschmack mit **2/3 der Sojasauce oder mehr**, dem **Currypulver** und 1 Prise Zucker würzen, dann erneut zum Kochen bringen. Auf niedriger Hitze einige Minuten sanft köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



3. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. gar kochen. Mit einem Messbecher **1,2L Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Udon-Curry fertigstellen

Die abgetropften **Nudeln** zu der **Sauce** geben, alles gut verrühren und etwa 1Min. ziehen lassen. Die **Eier** pellen und halbieren. Das **Udon-Curry** auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen und mit den **Eihälften**, den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garnieren. Nach Geschmack mit dem **Sesamöl** beträufeln und servieren.